

RECETAS SANAS Y FÁCILES PARA UN PESO SALUDABLE



10 recetas saludables

Desayuno: porridge o gachas de avena	3
Galletas con chispas de chocolate sin azúcar	5
Batido de plátano, avena y frutos secos	7
Ensalada de cuscús	9
Crema de calabaza y garbanzos	10
Crema de champiñones	13
Espaguetis con calabacín.....	15
Arroz con verduras	17
Canelones de pescado con berenjena	19
Merluza al vapor con verduras	21

Desayuno: porridge o gachas de avena

La avena es un cereal muy completo y con muchas opciones para introducirlo en la cocina. En esta ocasión lo utilizaremos para un clásico del desayuno europeo, las gachas o porridge como lo llaman los británicos.



La fama de la avena es cada vez más latente, y le viene por ser un cereal muy saludable. Al contrario que los cereales de desayuno, los copos de avena se consumen con su grano entero, por lo tanto, es rico en fibra, hidratos de carbono complejo, proteína, vitaminas y minerales. Además, no contienen azúcar, grasas y su aporte calórico lo hace perfecto para tomar en cualquier momento.

Información nutricional de la avena (por cada 100 gramos)

- 350 kcal
- Proteínas: 12 gramos
- Hidratos de carbono: 55 gramos
- Grasas: 7 gramos
- Magnesio: 129 mg
- Potasio: 355 mg

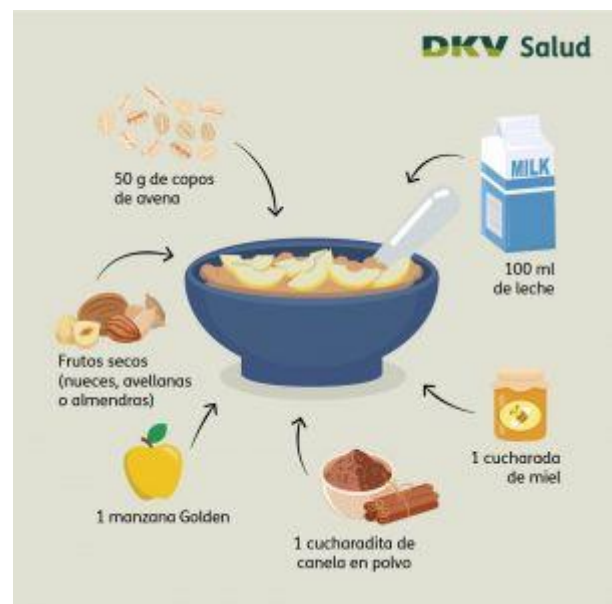
Receta de porridge o gachas de avena

Las recetas que se pueden realizar con la avena son múltiples y triturando los copos de avena conseguimos una harina perfecta para repostería, ya que, como hemos dicho, conserva su grano entero y no está refinada como las harinas clásicas de trigo.

En esta ocasión os enseñaremos a preparar las gachas de avena. Un desayuno saludable, rápido y sencillo, perfecto para las mañanas de frío porque se consume principalmente caliente, aunque también existe la versión fría hecha el día anterior, el bol de avena frío o también denominado "overnight oats".

Ingredientes para hacer un bol de gachas de avena:

- 100 ml de leche
- 50 g de copos de avena
- 1 cucharada de miel
- 1 cucharadita de canela en polvo
- 1 manzana Golden
- Frutos secos (nueces, avellanas o almendras)



Elaboración:

1. Hervimos la leche en un cazo y vertemos la avena, la canela y media manzana rallada.
2. Removemos bien y esperamos a que la mezcla adquiera una consistencia de papilla (5 minutos).
3. Servimos en un bol y añadimos por encima las rodajas de la otra media manzana, una cucharada de miel, frutos secos y, si queremos algún, fruto rojo.
4. Podemos comerla al instante, a temperatura caliente.

Galletas con chispas de chocolate sin azúcar

Todos hemos comido las galletas con chispas de chocolate originarias de EE. UU., con trocitos de chocolate como ingrediente distintivo frente a las galletas tradicionales.



Esta famosa receta está elaborada a base de mantequilla, azúcar, leche, harina y chispas de chocolate, con leche, negro o blanco. A veces también puede incluir frutos secos, frutos rojos o

avena. Como podemos ver, los ingredientes esenciales de esta receta son con alto contenido en azúcar y grasas. Por ello, os proponemos una receta de **galletas con chispas de chocolate sin azúcar**, mucho más saludable y apta para una dieta de pérdida de peso. Estas galletas se pueden tomar en el desayuno o almuerzo o merienda.

Ingredientes

- 50 ml leche desnatada
- 100 g harina de avena
- 1 huevo
- Extracto de vainilla
- 40 g chocolate negro (mínimo 80% de cacao)
- 1 cucharadita levadura en polvo
- 1 plátano maduro
- *Opcional: puñado de nueces o frutos rojos

Elaboración:

1. Si tenemos los copos de avena enteros, los batimos con la picadora hasta que quede una textura similar a la de la harina.
2. Aplastamos en un bol el plátano y mezclamos el resto de ingredientes menos el chocolate: harina de avena con la levadura, huevo, leche, extracto de vainilla.
3. Troceamos el chocolate a modo de "pepitas" e incorporamos a la mezcla previamente batida a mano. En este paso podremos añadir también un puñado de frutos secos, copos de avena enteros o frutos como pasas o arándanos.

4. Una vez tengamos la mezcla amasada, y con el objetivo de que gane consistencia, tapamos el bol con papel film y dejamos en la nevera durante más o menos 2 horas.
5. Sacamos de la nevera y vamos moldeando las galletas como bolitas. Podemos ayudarnos de dos cucharas. Ponemos las bolitas sobre la bandeja de horno con papel y con el horno ya precalentado a 180° introducimos las galletas durante 15-20 minutos, revisando que no se doren demasiado.

Información nutricional de la receta (por galleta)

- Calorías: 218 kcal
- Proteínas: 1,80 gramos
- Hidratos de carbono: 20 gramos
- Grasas: 4,26 gramos

Tentempié de media mañana: batido de plátano, avena y frutos secos

Una buena forma de beber nutrientes es preparándonos un batido. En este batido mezclaremos alimentos con los nutrientes de mejor calidad.

Aunque solemos asociar el concepto batido a una bebida calórica y poco saludable, si dejamos a un lado siropes, nata y añadimos menos alimentos procesados como frutos secos, fruta o miel, el batido se convierte en un plato saludable y completo.

Ingredientes para 4 personas:

- 400 ml de leche
- Un puñado de nueces crudas
- Un puñado de almendras crudas
- 30 gramos de copos de avena
- Medio plátano
- Cucharada de miel



Elaboración del batido

- Meter todos los ingredientes en el vaso de la batidora
- Batir hasta que todo quede bien triturado y uniforme
- Si no lo vamos a consumir al momento, introducirlo en la nevera tapado con film transparente.

Información nutricional (por persona)

- Calorías 700 kcal
- Hidratos de carbono: 70 gramos
- Proteínas: 25 gramos
- Grasas: 35 gramos
- Fibra: 10 gramos

Ensalada de cuscús

Una ensalada un tanto diferente a la que le añadiremos cuscús. De esta forma, será una ensalada rica en hidratos de carbono, fibra, vitaminas y minerales. En unos 15 minutos podemos preparar esta ensalada de cuscús. Yo os recomiendo que la dejéis un tiempo en el frigorífico, para comerla fresquita.

Ingredientes para 2 personas:

Una naranja, 250 gramos de cuscús, 10 tomates cherrys, media lata de maíz, media lata de guisantes, un pimiento rojo. Para el aderezo: perejil, menta, ajo, zumo de limón, aceite, vinagre y mostaza.

Preparación

- Poner a cocer el cuscús
- Cortar en trocitos la naranja, los tomates y el pimiento
- Añadir el maíz y los guisantes
- Añadir el cuscús al resto de ingredientes
- Preparar el aliño: aceite de oliva, vinagre, zumo de limón, cucharadita de mostaza, ajo picado, perejil y menta. (cada ingrediente al gusto, aunque os recomiendo aceite, vinagre y zumo de limón a partes iguales)
- Mezclar todo en un bol
- Meter en el frigorífico para enfriar

Información nutricional

- Calorías: 400-450 kcal
- Proteínas: 15 gramos
- Hidratos de carbono: 70 gramos
- Grasas: 5 gramos

- Fibra: 8 gramos

Como veis, la ensalada de cuscús es un plato ideal para deportistas o para los niños cuando vienen de hacer mucha actividad (ideal ahora para después de la piscina). Rico en vitaminas, minerales y fibra, muy fácil de digerir y apetecible. Por supuesto, el plato se puede personalizar añadiendo o quitando ingrediente: aguacate si queremos más grasas saludable, pollo si queremos más proteínas, brotes de soja, lechuga...

Crema de calabaza y garbanzos

Para preparar esta crema de calabaza y garbanzos vamos a utilizar verduras típicas del otoño, como es el caso de la calabaza. Un plato muy completo ya que combina las vitaminas de las verduras con los carbohidratos y proteínas vegetales de las legumbres. Por lo tanto, apta para vegetarianos y veganos (si omitimos la nata o la cambiamos por leche vegetal) o si estás siguiendo una dieta vegetal.



Propiedades nutricionales de los garbanzos

Los garbanzos son una de las legumbres con mayor contenido de proteínas vegetales, pero es de bajo valor biológico pues su composición en aminoácidos es incompleta. En lo que sí destacan es en su contenido en hidratos de carbono complejos (de absorción lenta), lo que convierte los garbanzos en un alimento muy energético. Su consumo favorece el tránsito intestinal por su alto contenido en fibra.

Asimismo, aporta micronutrientes como potasio, fósforo, magnesio, calcio. No se comen crudos, sino que se cuecen, lo que potencia la actividad de enzimas favoreciendo el inicio de la hidrólisis de su contenido en proteínas y almidón. Se pueden consumir en muchas recetas, en estofados, en ensalada, en humus, en hamburguesa, o las albóndigas árabes o también llamadas falafel.

Por cada 100 gramos:

- Calorías 341
- Hidratos de carbono 44 g
- Proteínas 20,8 g
- Fibra alimentaria 15,5 g
- Grasas totales 5,5 g
- Potasio 875 mg
- Calcio 143mg
- Fósforo 332mg
- Sodio 25 mg
- Hierro 7mg

Ingredientes para 2 personas:

- 100 g de garbanzos cocidos
- 1 puerro
- 150 g de zanahorias
- 150 g de calabaza
- 1 vaso de leche o nata ligera
- Aceite de oliva
- Sal
- Pimienta
- 300 ml de agua

Elaboración:

1. Lavamos y cortamos el puerro y lo doramos en una sartén durante 10 minutos con aceite de oliva.
2. Mientras tanto, lavamos y cortamos el resto de verduras: zanahorias y calabaza.
3. En una olla con el agua, añadimos el puerro ya cocido, la zanahoria y la calabaza.
4. Dejamos cocer durante 20 minutos o hasta que las verduras estén blandas.
5. Con ayuda de una batidora, trituramos todos los ingredientes junto con los garbanzos cocidos.
6. Volvemos a verter la mezcla en la olla, añadimos la leche evaporada, sal y pimienta y dejamos cocer durante 5-10 minutos más.
7. Servimos la crema de calabaza y garbanzos en platos hondos y decoramos con pimienta molida.

Crema de champiñones



En esta ocasión vamos a utilizar una mezcla de setas para hacer una deliciosa crema de champiñones y hongos.

Información nutricional

Cantidad por 100 gramos

- Calorías 39
- Grasas totales 2,6 g
 - De las cuales, saturados 0,5 g
 - poliinsaturadas 1,4 g
 - monoinsaturadas 0,6 g
- Colesterol 0 mg
- Sodio 340 mg
- Potasio 31 mg
- Hidratos de carbono 3,3 g
- Fibra alimentaria 0,3 g
- Azúcares 0,2 g
- Proteínas 0,7 g

Ingredientes de la crema de champiñones

- 500 gr. de setas y hongos variados
- 1 litro de caldo de verduras
- 60 ml de leche
- 1 cebolla pequeña
- Aceite de oliva virgen extra
- Sal y pimienta

Elaboración

1. Lavamos bien las setas y los hongos para retirar toda la tierra.
2. Cortamos la cebolla en trozos pequeños
3. En una sartén pochamos la cebolla con una cucharada de aceite de oliva.
4. Añadimos las setas y los hongos cuando la cebolla esté dorada. Removemos para evitar que se quemen.
5. Agregamos el caldo de verdura a la sartén y dejamos cocer durante 15 minutos a fuego medio-alto.
6. Vertemos todo en la batidora y trituramos a potencia fuerte para que quede una textura cremosa.
7. De nuevo colocamos la crema en la sartén y a fuego medio echamos la leche o nata.
8. Removemos hasta que esté todo integrado y añadimos sal y pimienta al gusto.



Espaguetis con calabacín

La pasta es un alimento fundamental en cualquier dieta ya que aportará nutrientes esenciales para el organismo. Es un tipo de alimento que es mejor si se cocina acompañado de verduras como estos espaguetis con calabacín para aumentar sus propiedades saludables.



Ingredientes para 4 personas

- 250-300 g de espaguetis integrales
- 400 g de calabacín
- 60 g de queso rallado
- 2 dientes de ajo
- 20 g de piñones
- 10 g de albahaca
- 40 g de aceite de oliva
- sal
- 2 g de pimienta molida

Preparación de la receta

1. Lavar y cortar en tiras finas el calabacín.
2. Cocerlos en agua con sal unos minutos. Retirarlos y secarlos.
3. Cocer los espaguetis, con abundante agua con sal, hasta que estén al dente.
4. Preparar la salsa, picando: un diente de ajo, los piñones, la albahaca y el queso rallado, con un chorro de aceite.
Salpimentar al gusto y batir hasta ligar la salsa.
5. Rehogar los calabacines en una sartén con el otro diente de ajo.
6. Escurrir los calabacines, disponerlos en una fuente, añadir los calabacines y encima la salsa pesto.
7. Mezclar bien.

Información nutricional sobre esta receta

- Calorías: 400-500 kcal
- Hidratos de carbono: 60 gramos
- Proteínas: 15 gramos
- Grasas: 20 gramos

Arroz con verduras

En este caso, para hacer este arroz con verduras vamos a utilizar verduras típicas del otoño, como son la calabaza y las setas. Es una propuesta muy interesante para hacer una comida saludable y sin carne, apta para vegetarianos y veganos (si omitimos el queso parmesano).



Propiedades nutricionales del arroz integral

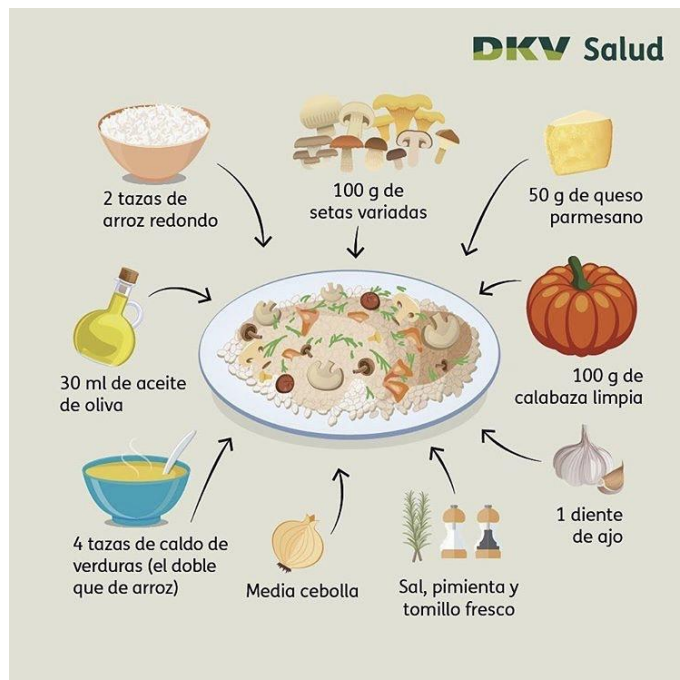
El arroz integral es arroz descascarillado, al que sólo se le ha quitado la cáscara exterior y que conserva el germen entero, y por eso se caracteriza por su color marrón clarito.

Por cada 100 gramos:

- Calorías 110
- Grasas totales 0,9 g
- Colesterol 0 mg
- Sodio 5 mg
- Potasio 43 mg
- Hidratos de carbono 23 g
- Fibra alimentaria 1,8 g
- Proteínas 2,6 g

Ingredientes para 2 personas:

- 2 tazas de arroz redondo (integral)
- 30 ml de aceite de oliva
- 4 tazas de caldo de verduras (el doble que de arroz)
- 100 g de setas variadas
- Media cebolla
- 1 diente de ajo
- 100 g de calabaza limpia
- Tomillo fresco
- 50 g de queso parmesano
- Sal
- Pimienta



Elaboración del arroz con verduras:

1. Lavamos y cortamos en cuadrados las setas, la cebolla y la calabaza.
2. Sofreímos las verduras en una cazuela con una cucharada de aceite.
3. Cuando estén hechas, agregamos el arroz y lo sofreímos para que coja el gusto de las verduras.
4. Añadimos el caldo previamente calentado y, con el fuego a temperatura media y con la cazuela tapada, dejamos cocer durante 10-15 minutos hasta que el arroz absorba todo el caldo y esté en su punto.
5. Emplatamos y opcionalmente rallamos queso parmesano por encima.

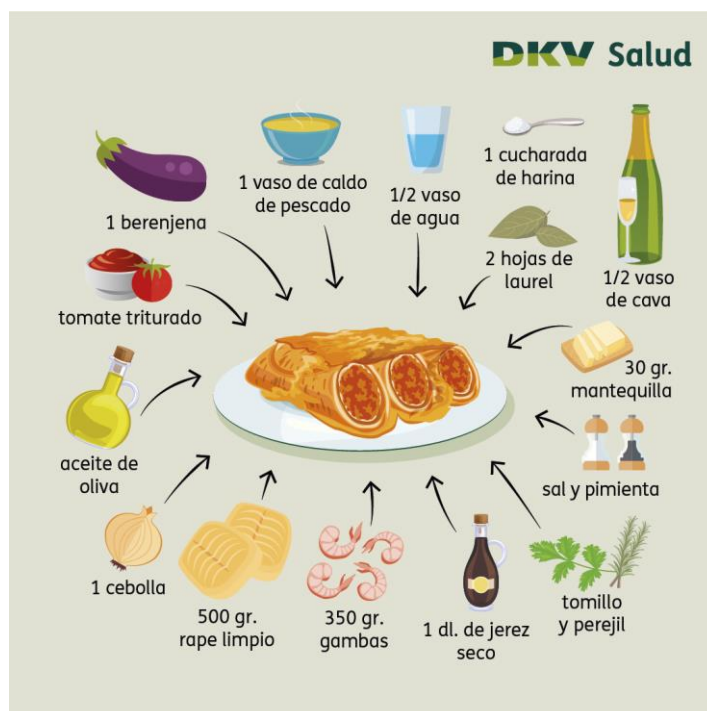
Canelones de pescado con berenjena

Si quieres elaborar un primer plato saludable y original para una comida o cena con familiares y amigos, triunfarás con estos canelones de rape y gambas envueltos en berenjena.



Ingredientes

- Una berenjena
- 1 vaso de caldo de pescado
- Tomate triturado
- 1 cebolla
- 500 gr. rape limpio
- 350 gr. gambas
- Aceite de oliva
- Sal y pimienta
- 30 gr. Mantequilla
- 1 cucharada de harina
- 2 hojas de laurel



- tomillo y perejil
- 1 dl. de jerez seco
- ½ vaso agua
- ½ vaso de cava

Elaboración

1. Lavamos y cortamos la berenjena en dos partes.
2. Con ayuda de una mandolina, cortamos cada mitad en láminas. Reservamos
3. Ponemos en un recipiente apto para horno el rape, las gambas, el laurel, perejil, tomillo, medio vaso de agua y el cava.
4. Metemos al horno el pescado y dejamos cocinar durante 20 o 25 minutos.
5. En una cazuela rehogamos la cebolla picada con una cucharada de aceite. Cuando esté hecha, vertemos el tomate triturado y dejamos durante 15-20 minutos. Añadimos el vino y dejamos que evapore durante otros 20 minutos.
6. Incorporamos en esa cazuela el rape y las gambas desmenuzados y mezclamos con la salsa.
7. En una cazuela pequeña preparamos la bechamel.
8. Rellenamos las láminas de berenjena y enrollamos.
9. Cubrimos con la salsa bechamel y gratinamos en el horno durante 10 minutos.

Merluza al vapor con verduras

La merluza es un alimento que no puede faltar en nuestra dieta diaria si queremos llevar una vida sana. Sus aportes nutricionales específicos convierten a la merluza al vapor en un plato imprescindible en cualquier menú.



Ingredientes de la receta para 4 personas

- 800 g de merluza (una cola)
- Verduras cocidas (espárragos, judías verdes, zanahorias, puerro, cebolla).
- Sal
- Aceite de oliva virgen extra
- 1 limón
- 1 vaso de caldo de pescado
- 1 vaso de nata líquida
- 1/2 vaso de vino blanco

Preparación de la receta

1. Filetear la merluza, retirando las espinas y la piel.
2. Sazonar y cocer durante 8-10 minutos al vapor con agua, junto con las verduras limpias y troceadas (puerro, la cebolla, judías, espárragos y las zanahorias en juliana).
3. Para preparar la salsa, mezclar en un cazo: el vino, el caldo, la nata y un poco de estragón. Dejar reducir 10 minutos.
4. En una sartén con aceite saltear las verduras cocidas.
5. Servir en una fuente la merluza con la salsa de vino y acompaña con las verduras, tanto las salteadas como las cocidas al preparar la merluza.
6. Se puede añadir al plato una taza de arroz hervido o patatas cocidas si se desean añadir más hidratos de carbono.

Información nutricional sobre la receta de merluza al vapor

- Calorías: 300-400 kcal
- Hidratos de carbono: 20 gramos
- Proteínas: 25 gramos
- Grasas: 15 gramos



Integración es dar voz a las personas con discapacidad.

**¿Por qué no darles
la nuestra?**

En la Fundación Integralla DKV, todas tus llamadas son atendidas por personas con discapacidad. Creada hace más de quince años, la Fundación Integralla DKV cuenta con una plantilla de más de 400 personas, todas ellas con algún tipo de

discapacidad. Y, día tras día, son la primera voz que escuchan nuestros clientes al llamarnos. La voz de DKV. Esto es solo un ejemplo de nuestro esfuerzo por conseguir un mundo más saludable. También llevamos a cabo multitud de proyectos

en otros ámbitos como la prevención de la obesidad infantil, el fomento de un envejecimiento activo o la sostenibilidad del planeta. En DKV nos importan muchas causas, y nos importan mucho. **Porque tenemos mucho que cuidar.**